



大麻トーク・キット

十代の子どもたちとの対話



はじめに

今の時代、もしあなたが自分の子供たちと「大麻」について話をしようとして、万が一にも、「私が子供の頃は...」というような言葉で会話を始めようとしても、それほど役に立たないと考えた方がいいでしょう。今は当時とは、状況がまったく変わってしまっているからです。

今日、「大麻」に関わる話題は合法・非合法を問わず、注目のトピックです。「大麻（マリファナとも呼ばれることが多い）」について親が子供に偏りのない情報を正しく提供することは、今後、若い彼らが十分な情報に基づき意思決定をする際の大切な条件となるでしょう。また、親が早期に、そして頻繁に、「大麻」の情報収集に取り組むことが、「子供の健康と発達」の保護へと繋がっていきます。

このような環境の下、今回、私たちは「大麻」に関する「トークキット」を作製しました。この冊子を通じて、読者の皆さんに「大麻」に関わる規制や政策、更には合法化に関する最新の情報を学んで頂き、「シャッター」、「食べられる」キャンディー、クッキーなどの「大麻」の新製品も含めた、環境変化に対処して頂ければ幸いです。

このトークキットは、「大麻」に関わるあらゆる問題について、あなたが十代のお子さんと心を開いた会話ができるよう、様々な状況を設定しながら学べるよう構成されています。お子さんは少々厄介な質問をしてくたり、反論したりするかもしれませんが、実りある会話ができるように、この冊子は、「子育て」や「健康問題」などの専門家たちからの協力も得て作成されました。

親・保護者であるあなたは、あなたのお子さんの人生において最も影響を及ぼす人物の一人であることは間違いありません。彼らの友人やテレビ以上に、更には有名人以上に、あなたはお子さんにとって影響大なのです。

私たちは、この冊子を通じて、あなたが「知りたいこと」、また「疑問に思っていること」について、何か手を差し伸べることができれば大変嬉しく思います。

目次

事実：大麻について知るべきこと.....	3
リスク：十代にとっての大麻の危険性.....	8
• 大麻を取り巻く新たな状況	
• 大麻と法律	
• 大麻と十代の脳	
• 大麻と自動車運転	
• 大麻と飲酒	
ここから始めましょう：十代の子どもと大麻について話す方法.....	12
• 適切な心構えをもつこと	
• アクティブリスニングを試みましょう	
• 大麻（またはあなたの十代のお子さんに関する問題）について話すときに避けるべき言葉	
何を言うべきか：さあ、言うべきことを私に話してごらんさい.....	16
• あなたの十代のお子さんからの質問や主張への対応	
• 大麻使用または飲酒をする親への注意事項	
参考資料： DrugFreeKidsCanada.org からの支援.....	24

事実：大麻について知るべきこと

大麻とは何か？

マリファナとしても知られる大麻は、カンナビス・サティバ（大麻草）を原料としています。大麻は、アルコールに次いで、カナダで最も一般的に使用される精神活性物質（人間の精神に影響を与える薬物）です¹。

マリファナの主な活性化学物質は、THC（デルタ-9-テトラヒドロカンビノール）という物質で、これは他の形態の大麻にも存在します。大麻草に含まれる約 400 種類の化学物質のうち、THC は脳に最も影響を与える物質です。THC は大麻使用者の精神を高揚させ、精神に変化をきたす作用のある化学物質です。また、CBD（カンナビジオール）は大麻に含まれる別の活性化学物質であり、CBD は現在、医療目的で研究され、使用されています。

大麻の外見

大麻は、大麻草の花、花冠および葉を乾燥させたものです。一般的に緑っぽい色または茶色っぽい色をしています。大麻樹脂（またはハシッシュ）は、褐色または黒色の大麻草の分泌物で、比較的最近の大麻副産物であるハッシュオイル、ワックスまたは「シャッター」を産生するのに加工することも可能です。シャッターは、非常に高濃度の THC を含有する濃縮抽出物です²。

大麻を意味する他の呼び名

マリファナ、パッド、プラント、クロニック、ダブ、ドープ、ガンジャ、グラス、グリーン、ハッシュ、ハーブ、ジョイント、ラウド、メリージェーン、MJ、ポット、リーファー、スカンク、スモーク、ツリー、ワックス、ウィードなど。

なぜ若者は大麻を使用するのか？



十代の若者は以下の通り、様々な理由で大麻を使います。

- リラックスするため
- 楽しむため
- ものの見方を変えるため
- 環境に適応するため
- 実験のため
- 新しいものを試すため

十代の若者の中には、アルコールよりも大麻を自然に、そして簡単に手にすることができると考える者もいます。

¹ 2015 Canadian Tobacco, Alcohol and Drugs Survey (CTADS)

² Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSA), 2016

大麻の使い方

大麻は一般的に、紙巻きタバコ（「ジョイント」と呼ばれる）、葉巻（「プラント」と呼ばれる）、パイプもしくは水パイプ（「ボング」と呼ばれる）を使用して、喫煙します。1回の煙の摂取を「ヒット」と呼びます。

大麻樹脂は気化させたり、パイプやボング（煙が体内に吸入される前に水を通して濾過される装置）で喫煙したりすることができます。

ハッシュ、ワックス、シャッター、チンキおよびオイルなどの「大麻濃縮物」があり、それらの大部分は加熱によって摂取でき、その後、煙を吸入します。

大麻はまた、茶として煎じるか、食物に混ぜて、食用キャンディー、クッキーおよびブラウニーとしても摂取することができます³。

さらに、大麻は、他の物質（例えば、コカインなど）と混ぜることもできます。大麻が農薬や有害な化学物質で汚染されている可能性を示唆するエビデンスもあります⁴。

大麻の詳細については、Drug Free Kids Canadaのホームページ drugfreekidscanada.org をご参照ください。

家庭内では何に注意すればよいですか？



薬物そのものだけでなく、巻紙、葉巻、パイプ、小型のビニール袋・容器、ライターなどにも注意してください。詳細については、以下のリンクをご参照ください。

drugfreekidscanada.org

どのような人が大麻を使用しているのですか？

カナダにおける15歳～24歳までの若者の大麻使用率は成人の2倍であり⁵、15歳～19歳までの十代の若者に至っては、5人に1人が過去1年間に大麻の使用経験があるとの報告があります⁶。また、オンタリオ州では、高校の学年が上がるにつれて大麻使用率が増加し、12年生（高校3年）では37.2%もの高さになっています⁷。大麻の使用は男性の方が女性より一般的ですが、今日、女性の使用率も高まっています⁸。

³CCSA, 2016

⁴Journal of Toxicology, 2013 Nicholas Sullivan et al.

⁵CTADS, 2015

⁶Statistics Canada, 2016

⁷Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS), 2015 (reported High School use of marijuana: Gr.9—10.3%, Gr.10—25.2%, Gr.11—35.1%, Gr.12—37.2%)

⁸Statistics Canada, 2016

大麻の使用は、どのような短期的な影響を及ぼしますか？

大麻の短期的な影響には、幸福感、リラクゼーション、社交性の向上と感覚の増大、記憶および学習障害、知覚変容（視覚、音、時間、触覚）、思考や問題解決の困難、振戦、運動協調の喪失、心拍数増加および不安などが含まれます。これらの影響は、他の薬物が大麻と混合された場合には、更に大きくなる可能性があります⁹。

大麻の使用は、どのような長期的な影響を及ぼしますか？

十代の若者が大麻を使用する理由の一つとは限りません。たとえば、仲間と付き合いのため、「皆がやっている」などの理由で、大麻を試すかもしれません。さらに、ストレスへの対処法として大麻を使うかもしれません¹⁰。

十代の若者が不安、鬱またはストレスへの対処法として大麻を使用し、その効果があると感じれば、大麻を使用し続ける可能性は高いでしょう。彼らはすぐに安心感を得て、満足できるのです。「ストレスを感じたら、ポットを吸い、そうすることでリラックスできる」と考えるのでしょう。時間をかけて感情を処理し、対処するのではなく、あくまでも“ハイ”になることによって気持ちを变えるのですが、それが却って、今度は感情の対処プロセスを妨げてしまうのです。つまり、十代の若者の「ストレス耐性」は低くなってしまいます。彼らは、自然な感情の時間的経過を経験することなく、また、スポーツや友達との付き合い、音楽の演奏、または自分の気持ちを誰かに話すこと、さらには本を読むことなどを通じて、プレッシャーやストレスに対処するための健全な行動を自ら見つけたり、活用することがないのです。

「大麻の常用」の定義は何ですか？



「大麻の常用」とは、大麻の使用が定期的に行われることを意味します。数か月間または数年間にわたって、毎日、ほぼ毎日、または毎週末に大麻を使用することを意味します。

⁹ CCSA, 2015; Beimes and Porath-Waller, 2015

¹⁰ McKiernan & Fleming (2017) Canadian Youth Perceptions on Cannabis, CCSA

事実：大麻について知るべきこと（続き）

薬物の影響下での運転などの顕著な例外を除いて、大麻を使用しても恒久的な身体障害や死亡につながる可能性は低いですが、人体システムに含まれる薬物の量が多すぎると有害な影響を及ぼす可能性があり、10代の若者が信じているほど無害ではありません。弱者における早期かつ頻繁な大麻の使用は、慢性的な咳、気管支炎および精神病のリスクを高める可能性があります。

大麻は中毒性の物質です。中毒を発症するリスクは、青年期に大麻を使い始める人の6人に1人です¹¹。

青年期における大麻の常用は、特に精神病性障害の家族歴または個人歴がある場合、精神病症状（思考、感情および行動の変化）を経験するリスクが高くなります。大麻が不安や鬱病のリスクも高める可能性を示唆する研究もあります¹²。

早期かつ頻繁な大麻の使用は、学業不良、成績の低下および中途退学のリスクの増加につながります。定期的な使用が思春期のIQに影響を与えるかどうかについてのエビデンスはまだ明らかではありません¹³。しかし、研究では、十代の若者による早期の、定期的な、激しいそして長期の大麻使用は、彼らの認知能力を損なう可能性があり、完全に可逆的ではないかもしれないことが示唆されています¹⁴。

青年期に脳で起こっている広範囲な変化、特に、衝動制御、ワーキングメモリ（作業記憶）、計画立案、問題解決、および感情的な調整などの高次認知プロセスにとって重要な前頭前皮質の継続的な発達と成熟のために、青少年はこれらの悪い結果の影響を受けやすい可能性があります¹⁵。

大麻は他の薬物と同じように中毒につながる可能性があります。

それは他のすべての中毒性薬物と同じように脳の報酬系に影響を及ぼします。そして問題となるような使用や中毒を発症する可能性は、早期から使用を開始した若者において顕著に高いのです¹⁶。

¹¹⁻¹²⁻¹³⁻¹⁴ George & Vaccaro, 2015

¹⁴ Meier et al, 2012

¹⁶ Drug Alcohol Depend, Winters & Lee, 2008

事実：大麻について知るべきこと（続き）

私の十代の子どもが使用しているかどうかはどうすればわかりますか？

十代の若者は思う通りに行動します。彼らは夜更かしをし、友人仲間が変わり、時として不機嫌になり、また学校で何度もトラブルを起こす可能性があります。それなら、あなたの十代のお子さんが大麻や他の薬物を使用しているとき、あなたはそのようにそれに気づくことができるでしょうか？

気を付けるべきサイン

結局は、お子さんを最もよく知っているのはあなたなのです。

 学業と成績の低下	 家族関係の悪化
 友人の急な変化	 心を閉ざし不正直になる
 健康問題または睡眠習慣の異常	

何かおかしいと感じるならば、おそらくその通りなのです。

大麻について、お子さんと早い時期から率直に話し合ってください。

「マリファナは無害の薬物ではありません！」

「パインリバーインスティテュートは常習行為のある思春期の若者を対象に活動しています。私たちが接する若者の多くにとって、大麻は第一選択の薬物です。このような十代の若者たちのほとんどが、深入りしすぎてしまう前まで、マリファナは「たいしたことない」無害の物質であると信じていました。それが手遅れになるまで、多くの親は、この薬物が自分の子どもにとって本当に危険だということを完全には理解していませんでした。私達は過去の経験から、大麻を早い時期から頻繁に使用することが若者にとって、特に彼らの感情的な成熟に多くの悪影響を及ぼすことを学んでいます。」

—Victoria L. Creighton, Psy.D., C.Psych, パインリバーインスティテュート、臨床部長

リスク：大麻はなぜ十代の若者にとって危険なのか

大麻を取り巻く状況

大麻は多くの場合、十代の若者が最初に入手する薬物の一つです。カナダは、若者の大麻使用率が世界で最も高い国の一つです。

2016年に、世界保健機関は40カ国における15歳の若者の過去30日間の大麻使用を比較し、カナダの若者による使用（13%）が2番目に高いことが分かりました¹⁷。

カナダの大麻を取り巻く状況は、大麻を含むすべての向精神物質が、まだ発達段階にある十代の若者の脳に有害であるという事実を変えるものではありません。だからこそ、あなたが子どもにタバコを吸ったり、アルコールを飲んだり、他の薬物を使用したりして欲しくないと同様に、大麻の使用を承認しないことを本質的に理解させることが重要なのです。

大麻と法律

大麻は現在、カナダでは違法薬物です

2017年4月13日、カナダ政府は、大麻の使用を合法化し、厳密に規制し、制限するための法律を導入しました。提案された大麻法は、カナダにおける大麻の生産、流通、販売および所持を管理するための厳格な法的枠組みを創出することになります。

カナダの現在の法律では、大麻は規制物質法スケジュールIIに基づく規制物質であり、これは嗜好用の大麻の栽培、所有、配布および販売は違法であることを意味しています。

医療以外の目的で大麻を所持することは、カナダ全土で違法です。あなたが大麻を所持していることが警察によって判明した場合、あなたは逮捕の対象となり、刑事訴追の可能性がります。

開業医によって処方されている医療目的のために大麻を所持している人には例外が適用されます¹⁸。

¹⁷ Health Behaviour in School-aged Children 2016, World Health Organization

¹⁸ CCSA, 2016

リスク：大麻はなぜ十代の若者にとって危険なのか（続き）

大麻と十代の脳

青年期に最初に発達する脳の部分は、身体的な調整、感情および意欲をコントロールする部分です。推論と衝動を制御する脳の一部である前頭前皮質は 25 歳頃まで完全には成熟しません¹⁹。

十代の脳の他の部分が大声を上げている間、前頭前皮質は審判を務める準備ができていないかのようです。このことは、十代の行動に以下のような顕著な影響を与える可能性があります。

- 感情を抑えたりコントロールしたりするのが難しい
- 興奮性が高く努力を要さない活動を好む
- 計画と判断が苦手（悪い結果をほとんど考えない）
- 薬物やアルコールを使った実験的試みなど、より危険で衝動的な行動

青年期には、あなたの十代のお子さんは特に、大麻を含むすべての薬物使用の悪影響を受けやすい状態にあります。十代の間に大麻を使用すると、学業および心身の健康が妨げられる可能性があることを示す科学的エビデンスもあります。

十代の若者は、他のどの年齢層よりも危険な行動をする可能性が高いです²⁰。十代の若者が負う可能性のあるリスクには、薬物使用、短時間での大量の飲酒、危険な運転（例えば、スマホを操作しながらの運転、薬物でハイになって運転すること、またはハイになっている運転手の車に同乗することなど）、および安全ではない性行為などがあります²¹。

¹⁹ George & Vaccarino, 2015

²⁰ Steinberg, 2008

²¹ Kann et al, 2014

リスク：大麻はなぜ十代の若者にとって危険なのか（続き）

大麻と運転

大麻によって運転能力が落ちているのに運転することは違法です。薬物によって運転能力が損なわれている者の運転には、アルコールによって運転能力が損なわれている者と同じ罰則が適用されます。それでも、多くの若者たちが、ポットを吸った後もハンドルを握っています。2011年には、15歳から24歳の若いカナダ人の10.7%が飲酒後の運転を報告したのに対して、12.6%が大麻使用後の運転を認めています²²。

2016年の調査では、16歳から19歳のうち、アルコールを飲んだ人が運転する車に乗った者が17%であったのに対して、大麻を使用した人が運転する車に同乗した者は19%でした²³。

オンタリオ州で実施された最近の路側調査のデータから、大麻は若いドライバーの間で最も一般的な違法薬物であることが明らかになりました²⁴。

大麻の使用は、意思決定や判断、知識の習得や理解のプロセス、および脳が特定の筋肉や手足に動くように指示するプロセス（別名、認知機能および運動機能と呼ばれる）に影響を与えます。これはドライバーにとって安全上の問題です。

薬物やアルコールを使用したドライバーが運転する車に同乗することは、これらの物質によって運転能力が落ちているときに運転することと同じくらい悲劇的な結果につながる可能性があります。

²² Health Canada, 2012

²³ DFK tracking survey, 2016

²⁴ Belmess, Beasley & McClafferty, 2015

リスク：大麻はなぜ十代の若者にとって危険なのか（続き）

大麻とアルコール

大麻はアルコールよりも安全であると主張する十代の若者もいるかもしれませんが、ある調査によると十代の若者は一般的にアルコールか大麻のどちらか一方を使用するのではなく、両方を、多くの場合は同時に使用します²⁵。これは危険な組み合わせです。

大麻を単独で使用するだけでも判断力が損なわれます。大麻とアルコールを混ぜることによる最大の影響は、判断力が大幅に低下することです。経験される中毒や副作用の度合いは予測不可能です。大麻とアルコールを同時に使用すると、身体的または心理的に有害な副作用（パニック、不安およびパラノイア）が発生する可能性が高くなります²⁶。

運転前にアルコールと大麻の両方を使用すると、自動車事故に遭う危険性が大幅に高まります。

このことは、大麻と他の薬物を混合する場合も同様に当てはまります²⁷。

医師の見解

「中毒や精神疾患の人々を専門とする精神科医は、マリファナを多量かつ持続的に使用するうちに新規に精神病や気分障害を発症して精神科施設にやってくる 17 歳から 25 歳の若者が増えているのを目にしています。残念なことに、私たちは青年期および既存の精神疾患を持つ人々におけるマリファナ使用の害を多く見えています。最善の対策は、そもそもリスクが高く問題のあるマリファナ使用への進行を防ぐことです。親は、子供がそれを必要とする場合に利用可能な治療法の選択肢について知るべきです。」

— Dr. Tony George、中毒および精神保健センター（Centre for Addiction and Mental Health : CAMH）中毒部部长

²⁵ Partnership Attitude Tracking Study, 2013

²⁶ National Cannabis information and support, Australia, 2016

²⁷ CCSA, 2016